

¡EMPIECE A OFRECER ALIMENTOS CON CUCHARA!

A los seis meses, su bebé probablemente estará listo para comer cereal.

Usted sabrá cuando el bebé está listo para comer cereal cuando el bebé haga lo siguiente:

- Se sienta con apoyo
- Mantiene la cabeza levantada firmemente
- Trata de alcanzar cosas y las puede sostener
- Observa la comida, espera la comida con la boca abierta y luego cierra la boca cuando le ofrece la comida
- Come cereal con una cuchara y traga fácilmente

Cómo empezar a ofrecer cereal

- **Ofrezca cereal con una cuchara pequeña.** Acerque la cuchara a los labios del bebé. El bebé succionará el alimento de la cuchara, ya que aprendió a hacerlo con el pezón y el chupón. No ponga cereal en un biberón ni en una taza con pico alimentador. El bebé necesita aprender a comer con cuchara.
- **Empiece ofreciendo cereal de arroz, ya que es fácil de digerir para el bebé.** Luego ofrezca cereal de cebada o de avena. Espere hasta que el bebé tenga por lo menos 8 meses antes de ofrecer cereal con alto contenido proteínico o mezclado y crema de trigo.

Consejos útiles

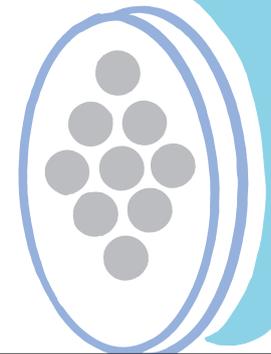
- Escoja un momento tranquilo y relajado para empezar a ofrecer cereal. Asegúrese de que su bebé ya haya tomado un poco de leche materna o fórmula láctea. Generalmente es mejor hacerlo en las mañanas.
- Empiece con cereal seco para bebés en caja. Puede usar cereal para bebés hasta que el bebé cumpla un año.
- Espere por lo menos 5 días antes de ofrecer un nuevo alimento. Si un nuevo alimento causa dolor de estómago, diarrea o erupción cutánea, espere un mes y luego ofrezca el alimento nuevamente. Quizás esta vez su bebé lo aceptará sin problema.

¿Qué cantidad ofrecer al bebé?

- **Empiece ofreciendo una cucharadita de cereal seco mezclado con una cucharada de leche materna o fórmula láctea una vez al día.**

Aumente gradualmente la cantidad de cereal. En pocas semanas el bebé probablemente comerá 1 a 4 cucharadas una o dos veces al día. A los 8 meses el bebé probablemente comerá 4 a 8 cucharadas dos veces al día.

Notas respecto a la alimentación del bebé:



Adapted from the Louisiana WIC Program nutrition education materials and may not be revised or reproduced without permission from the Louisiana WIC Program.

